

Wat is BDSM?

Wat is BDSM?

door

Meesteres Moriah



Auteur: Meesteres Moriah
Fotografie: 123rf.com
Cover foto: 123rf.com
ISBN: 9789465388113
Cover: 123rf.com
Tweede druk 2026
Contact: mrsmoriah@meesteresmoriah.nl
Uitgeverij: Insert Internetuitgeverij

© 2026 Meesteres Moriah

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze e-learning mag worden gereproduceerd of verspreid in enige vorm of op enige wijze, elektronisch of mechanisch, inclusief fotokopiëren, opnemen, of enig informatieverwerkingssysteem, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behoudens in het geval van korte citaten opgenomen in kritische artikelen of recensies.



Inhoud

Disclaimer

Welkom

Omarm jezelf, wees trots op wie je bent

Wat is BDSM?

De rol van pijn in BDSM

Verwachtingen, teleurstelling en de kunst van overgave

Kun je je BDSM gevoelens opzij zetten voor je partner?

Hoe begin je met BDSM?

BDSM hoe het hoort

Psychologische veiligheid in BDSM, waar let je op?

Werkelijkheid vs fantasie

CNC: Consent-No-Consent, wat betekent dit eigenlijk?

Wat is het verschil tussen BDSM en (auto)mutilatie?

Wat is Femdom?

Hoe bouw je een Femdom-relatie op?

Wat is Findom?

De dominant

Hoe herken je foute dominanten?

Kun je domineren leren?

Sadisme

Waarom is nazorg ook belangrijk voor de Dominant?

Jezelf als Dominant weerbaar maken

Daddy Dom

De onderdanige



Masochisme

Wat is precies een switch?

Hormonen

SSC (Safe Sane Consensual)

Wat is een fetisj?

Fetisjlijst

Seksuele oriëntaties

Woordenlijst

Meer interessant leesvoer



Disclaimer

De inhoud van dit boek is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie. Het vervangt geen professioneel medisch, psychologisch of therapeutisch advies, diagnose of behandeling.

Hoewel de auteur de informatie met zorg heeft samengesteld, kan niet worden gegarandeerd dat deze volledig, actueel of foutloos is. Aan de inhoud van dit boek kunnen daarom geen rechten worden ontleend. De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden of omissies, noch voor de gevolgen van het gebruik van de in dit boek beschreven informatie, inzichten of technieken.

Lezers wordt nadrukkelijk geadviseerd om, voordat zij fysieke of mentale activiteiten ondernemen zoals in dit boek beschreven, een arts of andere gekwalificeerde professional te raadplegen, met name wanneer er sprake is van bestaande medische, psychische of lichamelijke klachten of twijfel over de eigen gezondheidstoestand.

Het toepassen van de informatie uit dit boek gebeurt volledig op eigen verantwoordelijkheid en risico. Door de inhoud te gebruiken of toe te passen, aanvaardt de lezer zelf de verantwoordelijkheid voor eventuele gevolgen, waaronder maar niet beperkt tot letsel, schade of andere nadelige effecten, direct of indirect voortvloeiend uit het gebruik van de beschreven informatie.

Dit boek beschrijft handelingen en belevingsvormen die zorgvuldigheid, wederzijds goedvinden, verantwoordelijkheid en respect voor persoonlijke grenzen vereisen. De auteur kan niet toezien op de wijze waarop de informatie in de praktijk wordt toegepast en kan daarvoor dan ook niet aansprakelijk worden gesteld.

Welkom

Mijn naam is Meesteres Moriah. Met dit boek neem ik je mee in mijn visie op BDSM, zoals die zich in de loop der jaren heeft gevormd. Niet vanuit theorie, maar vanuit ervaring. Vanuit het daadwerkelijk bewandelen van dit pad, het maken van fouten, het stellen van vragen, het luisteren, het ontmoeten van mensen en het voeren van ontelbare gesprekken met zowel dominanten als onderdanigen.



Mijn kijk op BDSM is niet ontstaan op één moment. Zij heeft zich langzaam ontwikkeld, laag voor laag, door alles wat ik heb gezien, gevoeld en geleerd. Door verwondering, door confrontatie, door groei. BDSM is voor mij nooit een trucje geweest, geen verzameling handelingen en zeker geen vaststaand systeem met regels die je simpelweg kunt volgen. Het is een dynamisch proces dat zich telkens opnieuw laat zien, afhankelijk van wie je bent, waar je staat in je leven en met wie je het beleeft.

Dit boek pretendeert dan ook niet dé waarheid te bevatten. Die bestaat namelijk niet. Iedereen geeft zijn eigen betekenis aan beleving, aan verlangen, aan verbinding en aan macht en overgave. Wat voor de één klopt, kan voor de ander juist helemaal niet passen. Dat is geen zwakte van BDSM, maar juist de kracht ervan. Het nodigt uit tot zelfonderzoek, tot eerlijk kijken naar jezelf en tot het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen keuzes.

Zie dit boek daarom niet als een handleiding die je simpelweg volgt, maar als een uitnodiging om zelf te gaan ontdekken. Om stil te staan bij wat jou raakt, wat jou beweegt en waar jouw grenzen en verlangens liggen. BDSM is geen eindpunt dat je bereikt, maar een weg die je blijft bewandelen. Soms helder, soms verwarrend, soms intens, soms verrassend zacht. Juist wanneer je denkt dat je het begrijpt, laat het zich weer van een andere kant zien.

Voor sommigen zal dit boek herkenning bieden. Voor anderen misschien nieuwe inzichten of praktische houvast. En weer anderen zullen het lezen, er iets uit meenemen en vervolgens hun eigen richting kiezen. Dat is precies zoals het bedoeld is.

BDSM laat zich niet vangen in definities. Het leeft in de ontmoeting tussen mensen, in vertrouwen, in verantwoordelijkheid en in de bereidheid om te blijven leren. Wie bereid is die reis aan te gaan, zal merken dat het niet alleen iets vertelt over spel of rolverdeling, maar vooral over jezelf.

Ik nodig je uit om met een open blik te lezen. Niet om mijn weg te volgen, maar om jouw eigen weg helderder te zien worden.

Meesteres Moriah



Omarm jezelf, wees trots op wie je bent

Jaren geleden vond ik een deel van mijzelf terug, wat ik in de loop van mijn leven diep had weg gestopt. Jarenlang ben ik achtervolgd door de woorden: “Jij bent zóóó dominant!” als in een beschuldiging. Ik kreeg daardoor een hekel aan deze eigenschap, zag het als een tekortkoming. Vond dat ik moest veranderen, toegeeflijker en meegaander moest worden. Om nog maar te zwijgen van mijn aangeboren sadisme. Dat was al helemaal een gevoel dat er niet mocht zijn. Want genieten van pijn, is natuurlijk “*not done*” en een man voor je laten kruipen, knielen en je voeten laten kussen, dat is natuurlijk helemaal maatschappelijk niet geaccepteerd. Het idee alleen al. Ik was vast gek. Of op z’n minst spoorde ik niet. Deze krampachtige en geforceerde verandering maakte mij echter niet gelukkiger en de ene na de andere vanilla relatie sneuvelde.



De emotionele worsteling ging door, tot ik via een datingsite een sub had ontmoet die mij allerlei vragen stelde over BDSM. Al die jaren daarvoor had ik naar iets gezocht, maar nooit gevonden. Iets wat ik zelf omschrijf als een overtreffende trap van liefde. Een intensiteit die ik in een normale relatie niet kon vinden maar waarvan ik overtuigd was dat het bestond. Door de vragen van deze sub kreeg mijn zoektocht een naam en merkte ik dat ik niet alleen was. Na al die jaren kon ik mijzelf eindelijk als volledig omarmen. Zelfs mijn aangeboren dominantie en sadisme, waar ik me al die tijd tegen

had verzet, kon ik liefdevol omarmen. Het voelde compleet toen ik kennis maakte met de woorden “BDSM”, “Meesteres” en “Femdom”. Het voelde als thuiskomen, een warm bad, een hernieuwde kennismaking met mijzelf maar dan nu als compleet. Maar hierdoor begon mijn zoektocht eigenlijk pas echt.

Met de sub is het nooit iets geworden maar hij had wel het zoeklichtje in mij laten ontvlammen tot een reusachtig vuur. Dus ging ik op zoek naar informatie en ik was een bodemloze put, een onverzadigbare spons (volgens mijn slavin ben ik dat overigens nog steeds). Ik slurpte alle informatie en ervaringsverhalen naar binnen maar vond bij lange na geen antwoorden op die enorme lijst aan vragen, waar ik zelf mee rondliep. En hoe meer informatie ik vond, hoe meer vragen erbij kwamen. Filosofische en psychologische vragen maar ook hele basale vragen, als “Hoe vaak sla je iemand met een zweep?”, Hoe werkt elektro? En kan het kwaad?, of Wat is in hemelsnaam cuckold? En hoe kan de cuck dit leuk vinden?” Maar nergens kon ik een bevredigend antwoord vinden. Dus ging ik op zoek naar gelijkgestemden en ik sprak met tientallen, misschien zelfs wel honderden mensen. Dominanten, subjes (vrouwen en mannen), switches en ik leerde steeds meer en meer.

Maar dat was slechts de theorie, nu de praktijk. Want ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik had toch wel wat schroom om “zomaar” een zweep te pakken en iemand op zijn reet te meppen. Want hoe bouw je zoiets op? Hoe hard sla je eigenlijk? Dat ik het leuk zou vinden, dat vertelden de vlinders in mijn buik wel, maar hoe ging ik dit aanpakken?

Maar Gods wegen zijn ondoorgroendelijk, want toen ik met een hoofd vol nieuwsgierigheid rondliep, ontmoette ik een andere sub en hij nodigde mij uit een sessie bij te wonen bij een professionele Meesteres. Wauw! Die vlinders in mijn buik waren niet meer te stoppen, ik kocht direct een leren korset en wat andere kinky stuff en telde de dagen af naar dat ene moment...

... en dat ene moment ging niet door. Subje ging door zijn rug en kon niet naar die sessie. En heel even leek de wereld donker te worden. Heel, heel even. Tot er een stemmetje in mijn hoofd zei: “Zielig voor hem, maar jij gaat nu door!” Dus nam ik contact op met die professionele Meesteres en boekte bij haar een soort workshop voor dominanten. Via Facebook duikelde ik een volslagen onbekend oefensubje op, die maar al te bereidwillig was met mij mee te gaan. En daar stond ik dan op de stoep van een SM Club in Den Haag.

Wat een geweldige middag is dat geworden. Ik genoot intens. Mijn glimlach leek vastgeplakt op mijn gezicht van het begin tot het einde. Wat een heerlijk gezicht om een ander te zien lijden voor jou... wat een genot te luisteren naar het gekreun van zijn overgave en wat een bevrijding om je sadistische gevoel vrij te kunnen laten...

Wauw... hier kon ik nooit genoeg van krijgen. Ik wilde meer!



Dus deze dag eindigde met een vraag of de club nog een Meesteres kon gebruiken. En het antwoord was “Ja”.

En ondanks dat ik zo blauw was als een puppy en ik totaal niks wist van “hoe het hoort” ging ik aan de slag als Pro Domme en volgde daarin mijn eigen pad. Ik leerde in een sneltreinvaart allerlei technieken en vond enorm veel dingen leuk. Of het nou ging om een zweepsessie, sounding, analplay of het zetten van naalden. Ik wilde alles leren. En hoe meer ik er mee bezig was, hoe leuker ik het vond. Ik ging naar speelfeesten, leerde steeds meer mensen kennen en genoot...

En nee, het was niet alleen rozengeur en maneschijn. De BDSM-scene is net de normale wereld. Dus ook daar loopt gespuis rond en nemen een aantal mensen het niet zo nauw met de waarheid. Bijvoorbeeld de vele subjes die enorm veel van je tijd opeisen en energie bij je wegzuigen maar nooit tot een afspraak komen. Of subjes die liegen over hun hele leven en daarmee met je gevoel spelen. Maar los daarvan was het een intense, vernieuwende en vooral leerzame periode.

Omdat ik zelf door vallen en opstaan wijs was geworden en informatie uit alle hoeken en gaten vandaan heb moeten halen, besloot ik een website op te zetten (BDSMforyou.nl) om mijn kennis en ervaring te delen. Daar zijn op een later moment ook Femdom-Lifestyle.nl, BDSM-encyclopedia.com en MeesteresMoriah.nl bij gekomen. Het delen van informatie vond ik echter nog steeds niet ver genoeg gaan, want theorie blijft slechts theorie. Dus besloot ik ook workshops te gaan geven om mijn ervaring met anderen te delen. Veelal aan koppels die hun weg in de BDSM wilden vinden, maar ook aan beginnende dominanten of zoekende subs. Superleuk om te doen en iedere keer was dat weer erg bijzonder.

De ligende, zuigende subjes gingen mij echter uiteindelijk toch opbreken, net als de jaloezie binnen de scene. Dus hing ik na een paar jaar mijn commerciële cane aan de wilgen. Niet lang daarna kwam ik de liefde van mijn leven tegen, tevens sub, dus mijn BDSM beleving ging gewoon door, alleen niet meer commercieel. Na een paar jaar kwam daar een vaste slavin bij. Kortom, ik leefde mijn leven, genoot van de liefde en ons intense samenzijn. Mijn speeltjes breidden zich steeds verder uit tot ons huis er te klein voor werd en toen kwam er een moment dat in één keer alle puzzelstukjes in elkaar vielen.

Dat begon bij een onrust in mij. Ik vond het spelen met mijn sub en slavin superleuk maar ik miste soms ook de interactie en uitdaging van het onbekende. Ik miste het plezier en intensiteit van het geven van BDSM workshops, want dat had ik altijd met ontzettend veel plezier gedaan. En ineens was daar dat moment, het moment dat mijn grote liefde een klushuis ging kopen om hier een speelhuis voor mij van te maken (mijn grote droom). En dit moment viel zo'n beetje samen met het besluit weer commercieel aan de slag te gaan op gebied van het geven van workshops! Workshops aan koppels maar ook aan beginnende dominanten en subjes.



Niet lang daarna besloot ik een lesboek te gaan schrijven, voor iedereen die de stap naar een workshop nog te groot vindt. Vol tips, informatie en inspiratie. Maar mijn missie was nog steeds niet volbracht. Tijdens het schrijven van dit boek, ontstond het idee van het maken van E-learnings, korte en duidelijke instructies, beperkt tot één thema. Want niet iedereen streeft naar een carrière als Meesteres of wil meer weten over al die (tientallen) verschillende speltechnieken. Soms is meer informatie over één thema, precies wat je zoekt.

Wat is BDSM?

Jij hebt deze e-learning gekocht omdat je meer wilt weten over BDSM, maar dat is nog niet zo eenvoudig. BDSM is enorm veelomvattend en wat het precies is, laat zich maar moeilijk in woorden vangen. Het is dus nog niet zo eenvoudig uit te leggen, maar ik ga het natuurlijk wel proberen. Wat je misschien al weet is dat BDSM een afkorting is van **B**ondage, **D**iscipline, (**D**omination/**s**ubmissive), **S**adisme & **M**asochisme. Maar dat zegt nog niet zoveel. Sommige zullen BDSM omschrijven als “kinky seks”, maar daarmee wordt de ware beleving écht tekortgedaan. En hoewel voor iedereen de invulling van BDSM anders zal zijn, is het meer dan een spannend pleziertje.



Bij BDSM draait het volledig om balans, net als in de dualistische wereld waarin we leven. Alles om ons heen, draait om balans, de aantrekking van tegengestelde belangen. Al hebben we dat misschien niet altijd in de gaten. Denk maar aan donker en licht, dag en nacht, goed en slecht, et cetera. Er is altijd een streven naar de juiste balans, een natuurlijk compenseren. En dat hebben wij mensen ook. Ook wij streven naar een natuurlijk evenwicht, balans in ons leven. En zodra die er niet is, wanneer we in disbalans zijn, dan voelen we ons niet prettig.

Maar waardoor ontstaat die disbalans dan? Natuurlijk kunnen daar meerdere oorzaken voor zijn, externe invloeden maar het kan ook in onszelf ontstaan. Ieder mens wil graag gezien en geaccepteerd worden zoals hij is. Maar dat kunnen we pas van een ander verwachten, als we ook onszelf als geheel kunnen (willen én durven)